

# ししゃも鍋

## ●● 材料 ●●

	(1人分)
ししゃも	3尾
豆腐	1/8丁
ダイコン	30g
ニンジン	15g
ゴボウ	10g
長ネギ	10g
エノキ茸	適量
白菜	20g
[調味料]	
めんつゆ	適量
酒	適量



## ●● 作り方 ●●

- 1 ダイコン、ニンジンはイチョウ切りにして下ゆでします。
- 2 ゴボウは長目のささがき、豆腐は厚さ1cm、長ネギは斜め切り、エノキの根を取ってバラバラに、白菜は薄く斜め切りにします。
- 3 鍋に色取りよく、野菜と豆腐を並べ、ほどよく割っためんつゆのダシを鍋の具材がヒタヒタになるまで入れ火にかける。
- 4 沸騰したらししゃもを入れて、再度沸騰したらアクを取り、酒を入れ味見をして出来上がり。

### 〈一口コメント〉

- ししゃもの味は、元々あっさりしていますが、ゴボウを入れる事で臭みと味が良くなります。
- ししゃもは身がやわらかいので、グタグタ煮すぎないこと。